

## 경계선 성격장애 성향자에 대한 자기자비 함양 프로그램의 적용: 사례연구\*

노 상 선

조 용 래†

한림대학교 심리학과

자기자비 함양 프로그램은 외상과 그로 인해 자신을 진정시키고 안심시키는 능력을 발달시킬 수 없었던 것을 경계선 성격장애의 핵심특징으로 간주하여, 외상성 장애의 치유단계, 자기자비의 개념과 자비로운 마음 훈련에 바탕을 두고 개발한 경계선 성격장애에 대한 예방적 개입 프로그램이다. 본고에서는 경계선 성격장애 척도에서 39점 이상에 해당하여 경계선 성격장애 성향자로 분류된 대학생들 중에서 집단 형태로 실시된 총 6회기의 자기자비 함양 프로그램에 끝까지 참가한 여자 대학생 1명과 남자 대학생 1명의 사례를 제시하였다. 두 참가자 모두 사전에 비해 사후에 자기자비와 정적 정서의 수준이 증가하였으며, 정서조절곤란, 부적 정서 및 우울 수준이 감소하였다. 이들은 또한 사전에 비해 프로그램 종료 후 1개월이 지난 후후에 자기자비와 정적 정서의 수준이 증가하였으며, 정서조절곤란, 부적 정서, 우울, 불안 및 스트레스 반응이 감소하였다. 아울러, 두 참가자 모두 추후에 경계선 성격장애 성향의 수준이 선 발기준 아래로 내려갔다. 끝으로, 이러한 결과의 시사점과 앞으로의 연구방향에 관해 논의하였다.

주요어 : 자기자비, 자기자비 함양 프로그램, 경계선 성격장애, 외상

\* 본 논문은 교신저자의 지도를 받아 완성된 제 1저자의 석사학위 논문을 바탕으로 하였음.

제 1저자의 석사학위 논문의 일부는 2013년 한국심리학회지: 임상, 32권 1호에 게재되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 조용래 / 한림대학교 심리학과 / 강원도 춘천시 한림대학길 1

Fax: 033-256-3424 / E-mail: yrcho@hallym.ac.kr

경계선 성격장애 치료를 위한 변증법적 행동치료를 개발한 Linehan(1993)은 그녀의 책, “경계선 성격장애의 인지행동치료”에서 이 장애를 가진 개인을 심리적인 3도 화상 환자로 묘사하였다. 그녀에 따르면 아주 가벼운 접촉이나 움직임도 정서적인 살갓이 없는 이들에게 심한 고통을 야기할 수 있는데, 이들의 아픔을 짐작하게 하는 좀 더 중요한 지점은 삶은 그 자체로 변화의 과정이며 움직임이라는 사실이다.

정신장애의 진단 및 통계 편람 제5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition; American Psychiatric Association: 이하 APA, 2013)에 따르면, 경계선 성격장애는 대인관계, 자기상 및 정동의 불안정성과 현저한 충동성이 다양한 맥락에서 광범위하게 나타나는 것을 특징으로 한다. 이 장애를 가진 사람들은 흔히 반복적인 직업 상실, 학업의 중단이나 이혼을 경험하고, 반복적인 자살행동, 자살시느, 자살위협 또는 자해행동을 나타내는 사람들 중 8-10%가 자살로 사망에 이르는 등, 경계선 성격장애는 한 개인의 삶에 심각한 영향을 미친다. 정신건강의학과에 입원한 환자에서 이 장애의 유병률은 20%에 달할 정도로 높은 편이다.

경계선 성격장애의 현저한 불안정성과 충동성의 좀 더 근본적인 문제로는 정서조절곤란(emotional dysregulation)을 들 수 있다(Linehan, 1993/2007; Warren, 2015). 정서조절곤란이란 정서에 대한 주의와 자각의 부족, 정서적 명료성의 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 충동통제곤란 및 목표지향행동 수행의 어려움을 포함하는 다차원적 개념이다(Gratz & Roemer, 2004). Linehan(1993/2007)은 정서적 취약성(정서적인 자극에 대한

예민성과 강렬한 반응성, 그리고 느린 정서 회복 속도)을 가진 개인의 정서경험을 수용하고 인정해 주지 못하고 이에 대해 변덕스럽거나 부적절하게 반응하는 비수용적인 환경(invalidating environment)을 정서조절능력 발달에 장애가 되는 결정적인 요인으로 보았다.

한편, 경계선 성격장애의 또 다른 진단명으로 복합 외상후 스트레스 장애(complex posttraumatic stress disorder)가 제안된 바 있다. 이는 경계선 성격장애를 만성적인 외상의 복잡한 후유증으로 보았기 때문인데(Herman, 1997/2007), 실제로 경계선 성격장애 환자들은 신체적 및 정서적 학대나 방임과 같은 다양한 형태의 아동기 외상 경험을 보고하였으며(Lieb, Zanarini, Schmahl, Linehan, & Bohus, 2004), 경계선 성격장애와 외상후 스트레스 장애의 공병률은 대략 30-50%로 높은 편에 속한다(Harned, Rizvi, & Linehan, 2010; Pagura, Stein, Bolton, Cox, Grant & Sareen, 2010). 최근에는 외상을 사건 자체의 끔찍함이나 잔인성을 넘어, 그 사건이 한 개인에게 미치는 영향에 초점을 두고 정의하면서, 외상의 범위가 자신감 혹은 자존감을 잃게 만드는 일상의 경험들, 어린 시절 친구나 가족들로부터 반복적으로 놀림이나 무시를 당한 경험, 그리고 개인의 정체성의 일부가 되어버린 작은 상처들로 확장되고 있다(배재현, 2012). Dutton(1999) 또한 수치심이나 불안정 애착과 같은 개념을 외상을 유발하는 스트레스원(trauma stressors)에 포함한 바 있다. 외상을 경험하게 되면 아이는 안전하고 일관된 양육자의 내적표상을 만들어 내거나 유지하기 어렵고, 자신에게 일어난 일을 이해하기 위해 스스로의 잘못을 찾으려 노력하게 되면서 자기비판적 태도(self-critical attitude)를 발달시킬 가능성이 높다(Herman, 1997/2007).

수치심을 경계선 성격장애의 핵심정서로 본 Rüschi 등에 따르면 수치심의 전단계(cognitive precursor)에 자기비판이 자리한다(2007; Warren, 2015에서 재인용). 이러한 자기비판적 태도는 이후 어려움을 경험할 때 정서조절곤란과 함께 어려움에 처한 자신을 더욱 힘든 상황으로 이끌게 된다.

자기자비(self-compassion)는 고통스러운 상황에 놓인 자신에게 다가가는 또 하나의 태도로, 어려움에 처해있는 자신에게 따뜻하게 다가가 그 어려움을 이해하고 공감하며, 관찰하는 자기로 경험을 관조하고, 자신의 경험을 인간이기에 겪을 수 있는 공통된 인간 경험의 일부로 자리매김하도록 돕는다. Neff(2003b)는 자기자비를 자기친절(self-kindness)과 자기비판(self-judgment), 공통된 인간성(common humanity)과 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness)과 과잉 동일시(over-identification)를 포함한 다차원적 속성으로 정의하였다. 자기친절, 공통된 인간성 및 마음챙김의 정도가 높을수록, 그리고 자기비판, 고립 및 과잉 동일시의 정도가 낮을수록 자기자비의 정도가 높은 것이다. 자기자비는 고립감이나 단절감, 비난에 대한 두려움을 느끼지 않으면서 경험을 더 큰 맥락에서 조망할 수 있는 안전감과 정신적인 여유 공간을 제공해 준다. 그리하여 개인은 자신을 있는 그대로 바라볼 수 있는 용기를 내고 자신의 어려움을 알아차리고 이해하게 되면서 행복한 삶을 위해 성장하고 변화하고자 하는 동기를 가질 수 있게 된다(Neff, n.d.).

자기를 향한 태도의 중요성은 우리의 뇌가 그것을 마치 외부에서 온 자극처럼 받아들여 반응한다는 데 있다(Gilbert & Procter, 2006). 조용히 눈을 감은 상태에서, 레몬을 반으로 자른 다음 껍질을 까서 그 중 하나를 떼어 입속

에 넣고 깨무는 장면을 상상할 때, 입속에서 일어나는 반응을 살펴보는 것만으로도 이 사실을 어렵지 않게 알 수 있다. 자기비판적 태도는 고통스러운 상황에서 밖이나 안이나 모두 위협적으로 만들어 스트레스, 불안 및 우울과 같은 반응을 더욱 심화시키는 반면, 따뜻한 양육자의 역할을 스스로 하는 자기자비적 태도는 위협에 노출된 자신을 달래고 안심시켜 다시 세상을 향해 나아갈 수 있는 힘을 얻게 한다.

아동기 학대나 방임을 경험한 이들이 쉽게 우울해지거나 자살생각을 하는 것이 자신을 진정시키는 능력의 부족과 관련이 있다는 보고(Tanaka, Wekler, Schumuck, Paglia-Boak, & the MAP research team, 2011)가 있다. 아울러, 자기자비가 낮을수록 외상 후 스트레스 장애의 회피증상의 심각도가 높고(Thompson & Waltz, 2008), 자기자비가 높을수록 고통스러운 사고나 정서를 기꺼이 받아들여려는 정도가 높은 것으로 나타났다(Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007). 경계선 성격장애, 불안장애, 섭식장애를 가진 사람들과 일반인을 대상으로 한 최근 연구(Costa, Marôco, Pinto Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2015)에서는 자기자비를 비위계적 6요인 모형으로 제안한 초기 연구(Neff, 2003a)와 다르게, 자기자비는 자기친절, 공통된 인간성과 마음챙김에 해당하는 문항들이 자기자비적 태도(self-compassionate attitude)로, 자기비판, 고립과 과잉 동일시에 해당하는 문항들이 자기비판적 태도(self-critical attitude)로 묶이는 2요인 구조가 적절한 것으로 보고되었다. 이 연구에서 경계선 성격장애 집단은 다른 집단보다 자기자비적 태도( $M=26.40$ )가 가장 낮고, 자기비판적 태도( $M=53.03$ )는 가장 높은 것으로 나타났다. 일반인 집단의 경우 자기자비

적 태도의 평균은 경계선 성격장애 집단의 평균보다 약 10점이 높은 36.65점이었고, 자기비판적 태도의 평균은 경계선 성격장애 집단의 평균보다 약 7점 낮은 45.79점이었다.

자기자비 함양 프로그램은 앞서 살펴본 선행연구들에 기초하여 외상과 그로 인해 자신을 진정시키고 안심시키는 능력이 미발달된 것을 경계선 성격장애의 핵심특징으로 간주하고, 자기자비의 개념(Neff, 2003a, 2003b), 자비로운 마음 훈련(compassionate mind training; Gilbert & Procter, 2006) 및 외상성 장애의 치유 단계(Herman, 1997/2007)에 바탕을 두고 개발된 경계선 성격장애에 대한 예방적 개입 프로그램이다(노상선, 조용래, 2013). 이 프로그램을 개발한 연구자들은, 자신을 지키고 살아남기 위해 자기비판과 같은 다양한 안전전략을 발달시킬 수밖에 없었던 사건이라면 ‘죽음, 심각한 상해 또는 성적인 폭력’과 관련된 것이 아니라하더라도, 개인에게는 자신의 생존이 달려있는 사건으로 지각될 수 있음을 가정하고 그러한 사건을 ‘외상’으로 받아들였다. 프로그램의 효과를 검증한 결과, 자기자비 함양 프로그램에 참여한 참가자들의 자기자비와 심리적 안녕감 수준이 유의하게 증가하였으며, 정서조절곤란, 부적 정서, 우울, 불안, 스트레스 반응수준 및 경계선 성격장애 성향이 유의하게 감소하였다. 또한, 자기자비, 정서조절곤란 및 우울수준에서의 변화는 주의분산처치조건 및 대기통제조건에 비해 유의하게 개선된 것으로 나타났다(노상선, 조용래, 2013).

이러한 효과가 있는 자기자비 함양 프로그램의 토대인 자비로운 마음 훈련과 외상성 장애의 치유단계에 대해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 먼저 자비로운 마음 훈련은, 수치심과 자기비판이 정신병리를 일으키는 병원

성 특질과 관련된 핵심요인을 자기비판에 스며있는 자신을 향한 적의, 경멸 및 자기혐오의 정도와, 따뜻함, 달랠, 안도, 자기호의와 같은 감정을 불러일으키는 데 있어서의 상대적 무능으로 본 Gilbert와 Procter(2006)가 자기비판을 줄이고, 나아가 안도, 온정과 달랠을 경험할 수 있는 능력을 계발하는 데 중점을 두고 개발한 프로그램이다. 이 프로그램은 자기자비 특징에 초점을 맞춘 심리교육, 자기비판을 안전전략/안전행동의 형태로 자리매김하기, 안전전략/안전행동 이면에 있는 두려움 인식하기, 자신의 고통과 안전을 위한 노력에 공감하기, 그리고 자비로운 태도(이미지/사고/정서/행동)로 자신의 어려움 재구성하기로 이루어져 있다.

자비로운 마음 훈련에서 핵심이 되는 개념인 안전전략/안전행동을 Gilbert와 Procter(2006)의 수치심과 자기비판에 대한 위협/안전전략 개념화(그림 1)를 통해 좀 더 자세히 살펴보면 다음과 같다. 비판적, 학대적 혹은 거부적 타인과 연관된 초기 외상성 경험은 외상 기억처럼 감각에 기반을 둔 자전적 기억으로 깊이 새겨져 삶의 과정에서 두려움을 유발하는 핵심요인이 된다. 개인은 상처받거나 거부당하지 않기 위해 위협에 집중하기, 비언어적인 의사소통(예: 표정)에 민감하기, 자기를 비난하기 등의 안전전략을 발전시키게 된다. 또한 내적인 위협을 회피하기 위해 해리, 약물남용, 자해, 자신의 실수나 약점을 곱씹기, 자신 안의 나쁜 점들을 몰아내려 애쓰기 등의 안전전략을 발전시키게 된다. 이는 압도적인 위협에 맞서 자신을 지켜내고자 하는 위협/자기보호 시스템에 의해 자동적으로 일어나는 반응이다. 하지만 시간이 지나면서 개인은 이러한 안전전략으로 인해 타인에 의해 통제되고 있다거

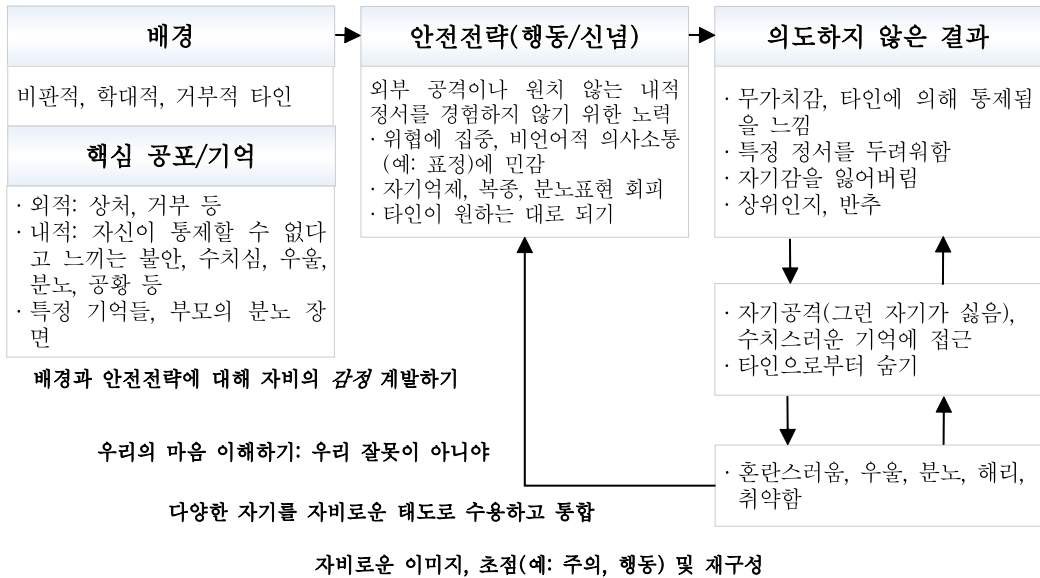


그림 1. '자비로운 초점'을 유지한, 수치심과 자기비판에 대한 위협/안전전략 개념화.

출처: Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, p.361. 원 저작권자의 모든 권리가 보호됨.

나 자신이 무가치하다는 느낌을 갖게 되고, 특정 정서를 두려워하여 삶이 제한되고 자기감을 잃어버리는 등의 의도하지 않은 결과와 직면하게 된다. 이런 결과에 당면한 개인은 그런 자신이 싫어 자기를 공격하거나 타인으로부터 숨게 되며 이는 다시 혼란, 우울, 고립감이나 분노와 같은, 자신이 애써 피하려고 했던 위협적인 경험으로 이어져 안전전략은 더욱 강화된다.

자비로운 마음 훈련은 두려움의 배경과 안전전략에 대해 자비로운 태도로 다가갈 수 있도록 돕는다. 자신의 잘못이 아니었음을 이해하고 인정하는 것은 안전전략이 자신에게 미치는 영향을 균형 잡힌 시각으로 바라볼 수 있는 안전한 장을 마련해 주어, 현재의 자기비판적 사고, 정서 및 행동에 대해 다시 비판

적으로 되거나 공격적으로 그것을 없애거나 약화시키려는 노력을 그만 둘 수 있게 한다. 나아가 자비로운 마음 훈련은 어떻게 생각하고 느끼며 행동하는 것이 고통을 경험하고 있는 자신에게 진정으로 도움이 되는 것인가에 대한 답을 다양한 방법을 통해 이끌어 낼 수 있도록 돕는다.

초기 아동기에 외상을 경험하고 현재 정서적인 어려움을 겪고 있는 환자 6명을 대상으로 자비로운 마음 훈련의 효과를 검증한 결과, 자비로운 마음 훈련은 참가자들의 우울, 불안, 자기비판, 수치심, 열등감 및 복종적 행동을 개선하고, 스스로 달래는 능력을 증진하는 데 효과적인 것으로 나타났다(Gilbert & Procter, 2006).

다음으로, 외상성 장애의 치유단계란

Herman(1997/2007)이 제안한 이 장애의 회복과정을 말한다. Herman은 만성적인 외상으로 인해 기본적인 생존에만 몰두해야 하는 삶을 살았던 개인의 임상적 상(像)을 기술하기 위한 용어로, 경계선 성격장애라는 진단명을 거부하고 복합 외상후 스트레스 장애라는 새로운 진단명을 제안하였다. “과거에는 외상 환경에 적응하기 위한 방편들이었던 것이 이제는 증상이 되었음”(Herman, 1997/2007, p. 218)을 내포하고 있는 복합 외상후 스트레스 장애라는 진단명은 Gilbert와 Procter가 수치심과 자기비판을 초기 외상성 경험으로 인해 발전시킨 안전전략으로 개념화한 것과 같은 맥락으로 볼 수 있다.

외상성 장애의 회복은 세 단계를 거쳐 완결되는데, 안전의 확립, 기억과 애도, 그리고 일상과 다시 연결되어 가는 연결의 복구가 그것이다(Herman, 1997/2007). 만성적인 아동기 학대의 생존자들은 대부분의 경우 자기 보살핌이 심하게 손상되어 있고, 다양한 형태로 자해행동을 나타낸다. 이들은 스스로에게 위협의 원천이 되므로 외부 환경적 안전뿐 아니라 심리적 환경에서의 안전을 확보하는 일도 또한 중요하다.

기억과 애도의 단계에서 생존자는 생생한 감각과 심상의 형태로 입력되어 있는 외상 기억을 언어화하고, 외상으로 인해 상실했거나(예: 신체적 안녕감, 사랑하는 사람) 한 번도 가져보지 못한 것(예: 기본적인 신뢰, 행복한 어린 시절)에 대해 깊이 애도하며 정서를 완전히 느끼면서 외상 기억을 전환하여 삶의 이야기에 통합한다. 애도는 힘든 과제이기 때문에 복수환상, 용서환상, 보상환상 등의 형태로 나타나는 저항이 있을 수 있다. 복수환상은 가해자에게 보복할 수 있다면 외상의 공포,

수치심, 고통을 제거할 수 있다고 상상하는 것으로, 완전히 무력했던 과거 경험으로부터 힘을 회복하기 위한 욕구에서 출발한다. 하지만 생생하고 폭력적인 복수환상은 원래 외상만큼이나 무서운 심상으로 이들을 각성시키기 때문에 환상을 반복하게 되면 이들의 고통은 증폭되고 자신이 괴물이 되어간다는 느낌을 갖게 되면서 정체감이 흔들린다. 용서환상은 사랑을 통해 분노를 뛰어넘고 외상의 결과를 지울 수 있다고 상상하는 것으로 이 환상 역시 힘을 얻고자 하는 시도이다. 하지만 용서는 분노를 은폐하여 무의식 속에서 그것을 심화하는 데만 도움을 줄 뿐이다(Miller, 2004/2006). 보상환상은 자신에게 저질러진 불의에 대하여 가해자 혹은 다른 사람들로부터 보상을 받아야 한다는 것으로 이 역시 힘을 되찾기 위한 것이다. 정당한 보상 과정은 회복에서 중요한 부분을 차지하기도 하지만 보상을 위해 무익한 싸움을 지속하는 것은 현실을 회피하고 자신의 운명을 가해자의 손에 묶어 두는 결과를 낳는다. 가해자에게 보상받겠다는 희망을 버릴 때 가해자로부터 자유로워질 수 있다. 생존자가 용기를 내어 기억에 다가가고, 상실한 것들을 애도해 나간다면 이들은 자신 안에 남아있는 내면의 삶을 찾게 되고, 가해자에게 얽매이지 않는 사회적이고 일반적이며 추상적인 보상의 과정을 마음속에 그릴 수 있게 된다.

기억과 애도를 통해 과거를 매듭지은 생존자는 미래를 생성하는 과제를 마주한다. 아주 오래도록 자신을 버티어 온, 인생에 의미를 주었던 지금까지의 신념은 더 이상 기능하지 않게 되고 새로이 지탱할 신념을 찾아야 하는 것이다. 이 작업을 이루어내면서, 생존자는 자기 세계를 찾아간다.

본고에서는 자기자비 함양 프로그램에 참가한 두 명의 사례를 통해 참가자들의 경험을 자세히 살펴보는 것과 함께, 양적 지표로서 다양한 심리측정도구에서의 변화를 제시하고자 하였다. 양적 지표로는 자기자비 함양 프로그램을 통한 자기자비 수준의 변화와 경계선 성격장애의 핵심문제에 제안된 정서조절곤란의 개선 정도, 그리고 앞의 두 변인에서의 변화와 함께 나타날 수 있을 것으로 기대되는 정적 정서, 부적 정서, 정신건강 관련 변인(우울, 불안, 스트레스 반응, 심리적 안녕감) 및 경계선 성격장애 성향의 변화 정도가 제시되었다. 이러한 사례 보고는 자기자비 함양 프로그램에 참여한 참가자 개인의 고유한 경험을 심도 있게 제시함으로써 자기자비 함양 프로그램의 특징을 더 잘 이해할 수 있게 도우며, 이를 통하여 집단 간 비교 검증에 기초한 양적 연구를 보완할 수 있다는 장점이 있다.

## 방 법

### 참가자

참가자는 강원도 소재 4년제 대학교에 재학 중인 2명(남자 1명, 여자 1명)이며, 경계선 성격장애 척도(Personality Assessment Inventory - Borderline Features Scale: PAI-BOR)의 점수가 경계선 성격장애 성향자의 선별기준인 39점(홍상환, 김영환, 1998) 이상이었다. 이들은 모두 실험 참가와 사례 보고에 동의하였으며, 이들의 통계 자료는 집단 간 비교 검증에 기초한 선행 연구(노상선, 조용래, 2013)에 포함되어 있다.

### 자기자비 함양 프로그램

자기자비 함양 프로그램의 개요를 표 1에 제시하였으며, 각 회기별 내용을 소개하면 다음과 같다.

#### 1회기: 첫 만남과 자기자비에 대한 이해

이 회기의 목적은 치료를 구조화하고 자기자비의 개념을 이해하는 데 있다. 집단의 규칙을 정하고, 프로그램의 다른 요소들이 잘 기능할 수 있는 장을 제공해 줄 뿐 아니라 참가자가 프로그램을 전체로 바라보고 과정을 지속할 수 있게 하는 힘이 되며, 프로그램 참여 효과를 스스로 알아보는 데도 중요한 역할을 하는(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006), 참여 동기를 2가지 이상 구체적으로 적는다.

차명상을 통해 현재 순간의 한 가지 대상에 비판단적으로 주의를 집중하는 연습을 한다. 차는 오감을 모두 이용할 수 있고, 자기자비의 정서적 색채인 따뜻함과도 상징적으로 연결되어 있어 선택된 재료이다. 자기자비에 대해 알아본 후, 그에 대한 생각을 나눈다. 흔히 가질 수 있는 생각으로는 ‘약한 것이다’, ‘나태해질 것이다’, ‘발전이 없을 것이다’ 등인데, 토론을 한 다음 자기자비를 자기연민, 자기방종, 자기채찍질 및 자존감과 비교하면서 그 의미를 명확히 한다.

#### 2회기: 자신을 대하는 태도 알아보기

이 회기의 목적은 어려운 상황에 있을 때 자신을 대하는 태도에 대해 알아보고, 자기비판적 태도의 영향을 실제로 경험하며 이해하는 데 있다.

자신을 대하는 태도를 알아보기 위해 최근

자신이 어려움(실수, 실패, 화를 냄, 자신의 실망스러운 모습 등)에 처한 상황 하나를 구체적으로 적고, 이 때 자신에게 무엇이러 말하였는지 적고 나눈다. 이어 '레몬 떠올리기' 실습을 통해 우리 몸이 내부에서 만들어진 자극에 대해 외부의 자극에 반응하는 것과 동일하게 반응할 수 있음을 경험하고, 스스로에게

하는 비판적인 말이 마치 다른 사람이 하는 것처럼 스트레스, 불안, 우울 반응을 유발할 수 있음을 이해한다. 상황을 설정하고 스스로에게 힘이 되는 말과 비판적인 말을 번갈아 해보면서 자신의 반응을 관찰한다. 여기서 중요한 것은 이러한 비판적인 태도가 타고난 개인의 영속적인 특성이 아니라 아동기 경험을

표 1. 자기자비 함양 프로그램의 회기별 내용 및 숙제(노상선, 조용래, 2013)

회기	내용	숙제
	<b>첫 만남과 자기자비에 대한 이해</b>	
1	구조화 마음챙김 명상(차 명상) 자기자비 특징에 초점을 맞춘 심리교육 및 토의	먹기 명상
	<b>자신을 대하는 태도 알아보기</b>	
2	자신을 대하는 태도 알아보기(경험 나누기) 수치심과 자기비판 마음챙김 명상(살짝 미소 짓기-1)	살짝 미소 짓기
	<b>자신의 아픔과 안전을 지키기 위한 노력에 공감하기</b>	
3	불안정성에 대하여 안전전략 개념화/안전전략 이면의 두려움 탐색(경험 나누기) 자신의 아픔과 안전을 지키기 위한 노력에 공감하기(애도) 마음챙김 명상(살짝 미소 짓기-2)	애도 살짝 미소 짓기
	<b>자비로운 태도로 다가가기</b>	
4	자비로운 이미지 만들고 간직하기 자비로운 태도로 자신의 경험, 어려움에 다가가기(자비로운 편지쓰기)	자비로운 태도 연습
	<b>나의 천복(bliss) 찾기</b>	
5	천복이란? 마음챙김 명상(묵상명상) 자비로운 태도로 나의 천복 찾기/천복을 따르는 오늘 죽음을 기억하기(내 장례식의 추도사)	묵상명상 천복을 따르는 오늘
	<b>내다보며 돌아보기</b>	
6	앞으로 어려움에 직면하면(역할연기) 나의 일대기 새로운 한 걸음을 내딛는 자신에게 자비로운 편지쓰기 과정 돌아보기	새로운 삶



통해 획득된 것이며 고수하지 않아도 된다는 점을 이해할 수 있도록 돕는 것이다.

고통스러운 현실에 머물고 기꺼이 경험하기 위한 고통감내 기술 중 하나인 살짝 미소 짓기를 실습한다. 본 프로그램에서 살짝 미소 짓기는 고통스러운 내외적 경험을 관찰할 수 있도록 몸과 마음을 준비시키기 위한 훈련이다. 현재의 경험을 긍정적인 것으로 바꾸기 위해서가 아니라 어떠한 경험도 괜찮으니 그대로 경험해 보라고 몸에게 신호를 주는 것이다. 현실을 있는 그대로 관찰할 수 있게 되면 그 상황에 건설적으로 대처할 수 있는 가능성이 열린다. 건설적 대처는 궁극적으로 자기 가치감을 회복할 수 있게 해준다(조용범, 2009). 살짝 미소 짓기를 할 수 있는 다양한 상황을 함께 읽어 보고 각자 실습해보고 싶은 상황을 구체적으로 적고 나누는 것을 통해 실제 상황에서 적용할 가능성을 높인다.

### 3회기: 자신의 아픔과 안전을 지키기 위한 노력에 공감하기

이 회기의 목적은 현재 경험하고 있는 성격적인 어려움이 발달하게 된 배경과 자신의 아픔과 안전을 지키기 위한 필사적인 노력을 자비로운 태도로 인정하며, 기원에 놓여있는 외상과 그로인해 상실한 것들을 애도하면서 관련된 정서를 충분히 경험하는 데 있다. 이는 “무한의 흔적들을 침전시켜 놓은 역사 과정의 산물로서 자신을 이해하고”(Gramsci, 1978/1993, p. 163), “억압했던 고통을 자기 안에서 느끼고, 몸이 감정적으로 알고 있는 과거를 정신적으로도 받아들여 더 이상 억압하지 않고 통합해 나가는 과정이다”(Miller, 2004/2006, p. 100).

경계선 성격장애의 가장 큰 특징인 불안정

성의 원인을 소개하며 현재 어려움이 되는 성격의 측면을 개인의 잘못이 아닌 안전전략으로 개념화하고 그것의 영향력을 설명한다. 안전전략 이면에 있는 두려움을 알기 위해 인생에서 가장 강렬한 사건으로 남아 있는 기억에 구체적으로 다가가고 그로 인해 새겨진 두려움을 살펴보도록 격려한다. 참가자는 불안정성의 기원을 이해하고 성격적인 어려움을 안전전략으로 개념화하면서 자신의 아픔을 알게 되고 인정하게 되는데, 이 때 진행자가 복수/용서/보상 환상을 함께 다루어 주는 것이 필요하다. 환상 뒤에 숨어 있는 욕구를 이해할 수 있도록, 그리고 환상에 매여 있을 때 결국 가해자에게 묶인 삶을 살게 된다는 것을 알도록 돕고, 상실한 모든 것을 애도하며 가해자로부터 벗어나 진정으로 자신의 삶을 살아갈 수 있음을 설명한다. 애도의 과정에는 음악이 사용될 수 있다.

마지막으로 증오하거나 경멸하는 사람을 살짝 미소 짓기를 하며 떠올려 보면서 그 사람의 인생에 대해 생각해 본다(Linchan, 1993/2007).

### 4회기: 자비로운 태도로 다가가기

이 회기의 목적은 자신만의 자비로운 이미지를 만들어 그 이미지로 자신의 경험에 다가가는 것을 통해 자비로운 태도의 힘을 경험하는 데 있다.

자비로운 이미지가 기본적으로 지혜, 강인함, 따뜻함과 친절함, 비판단과 같은 속성을 가지도록 이러한 속성들에 대해 소개한다(Gilbert, 2009 참조). 지혜는 인간, 인간의 마음, 그리고 그 마음이 만들어 내는 것들에 대해 충분히 이해하고 있으며 이러한 것들에 대처하는 방법에 대해서도 알고 있음을 의미한다.

강인함은 인내와 관용, 그리고 필요하다면 방어하고 보호할 수 있는 힘을 의미한다. 따뜻함과 친절함은 이러한 이미지로부터 발산되는 에너지와 같은 것이다. 마지막으로 비판단은 비난하거나 판단하거나 비판하지 않고 온전히 수용함을 의미한다. 자신만의 자비로운 이미지를 만들기 위해 기본적인 속성에 더해 감각적(시각, 청각, 후각, 촉각 등)인 속성들을 부여하고, 자비로운 이미지와 자신이 어떤 사이이기를 원하는지 구체적으로 그려본다.

자신만의 자비로운 이미지를 만든 다음, 그 이미지를 세심하게 떠올리면서 느껴지는 경험들을 잘 간직한다. 자비로운 이미지가 되어, 힘겨운 삶을 견디고 지금까지 살아와준 자신과 그로 인해 어려움을 갖고 있는 현재의 자신에게 편지를 쓴 다음 낭독한다. 편지를 쓰면서, 낭독하면서 한 경험을 나눈다.

### 5회기: 나의 천복(bliss) 찾기

이 회기의 목적은 삶의 방향을 전환할 수 있도록 돕는 데 있다. 지금까지의 삶이 안전을 지키기 위해(사랑받기 위해/버림받지 않기 위해/결핍을 메우기 위해) 최선을 다한 삶이었다면, 지금부터의 삶은 잠재력을 발견하고 그것을 실현하며 자신이 진정으로 행복한 삶이다.

천복(天福, bliss)에는 더 없는 기쁨, 하늘이 내려 준 복, 행복의 원인 등의 뜻이 담겨 있다. Campbell(Campbell & Moyers, 1991/2002)은 천복을 따른다는 것은 자신을 그윽한 행복에 이르게 하는 것이 무엇인지 질문하고 질문에 답이 떠오르면 남이 뭐라고 하건 그것에 머무는 것이라고 하였다. 그에 따르면 천복을 따르는 삶은 곧 자기를 실현하는 삶이다. 이를 위해 유기체적 경험(organismic experience)과 자

개념(self-concept)간의 괴리를 만드는 외부의 가치조건들(Rogers, 1957)에 굴하지 않고, “다른 사람들이 비판해도 가치감을 유지”(Herman, 1997/2007, p. 297)하며 자신의 길을 갈 수 있는 용기가 필요하다.

마음이 고요한 상태에서 ‘나는 누구인가?’, ‘무엇이 나를 행복하게 하는가?’, ‘내가 진정으로 생에서 원하는 것은 무엇인가?’와 같은 질문을 스스로에게 던지는 묵상명상을 통해 자신의 천복을 찾고, 천복을 따라 오늘 할 수 있는 것이 무엇인지 구체적으로 작성하고 나눈다. 천복을 따라 하루하루 살다간 자신의 장례식에서 자신의 자비로운 이미지가 들려주는 추도사를 작성하고 나누면서 그 느낌을 잘 간직한다.

### 6회기: 내다보며 돌아보기

이 회기의 목적은 그동안의 노력과 변화의 과정을 돌아보고, 지금까지 연습한 것을 삶에 적용할 수 있는 가능성을 높이는 데 있다.

예상되어지는 것 중 가장 어려울 수 있는 상황 하나를 구체화한 뒤, 역할연기를 통해 자비로운 태도를 적용해 본다. 외상적 경험을 포함해 지금까지의 삶과 지금부터 죽음까지의 삶을 하나의 이야기로 만들어 자신의 일대기를 작성한다. 이는 “외상적 상황이 만족스럽게 청산되려면 행동의 외적 반응뿐 아니라 내적 반응에 이르기까지 스스로 결정한 어휘로써 그 사건을 상세히 설명할 수 있고 이 설명이 개인사의 한 장으로 자리 매김되어야 한다”는 Janet의 주장에 근거를 두고 있다(김영민, 2009, p. 232). 다음, 새로운 한 걸음을 내딛는 자신에게 자비로운 편지를 쓰고 낭독한다.

1회기부터 6회기까지 인상적(긍정적/부정적 모두)이었던 부분들을 작성하고 나누면서 변

화의 과정과 자신의 노력을 돌아보며 마음에 새긴다.

측정도구

**경계선 성격장애 척도(Personality Assessment Inventory-Borderline Features Scale: PAI-BOR).**

PAI-BOR은 Morey(1991)가 경계선 성격장애의 특성을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 24개 문항을 4점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 홍상황과 김영환(1998)이 우리말로 번역하고 타당화하여 총 23문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 홍상황과 김영환(1998)은 임상집단과 유사한 문제를 경험하는 위험집단을 구분하기 위한 점수로 39점을 제안하였다.

**자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS).**

SCS는 Neff(2003b)가 자기자비의 특성을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 26개 문항을 5점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 우리말로 번역하고 타당화한 척도를 사용하였다.

**정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale: DERS).**

DERS는 Gratz와 Roemer(2004)가 정서조절곤란의 정도를 평가하기 위해 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 36개 문항을 5점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 조용래(2007)가 우리말로 번역하고 타당화하여 총 35개 문항으로 구성된 한국판 DERS를 사용하였다.

**정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS).**

PANAS는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 정적 정서와 부적 정서의 정도를 측정하기 위하여 개발한 자기보고식 질문지이다. 정적 정서를 나타내는 형용사 10개와 부적 정서를 나타내는 형용사 10개로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 우리말로 번역하고 타당한 척도의 일부 문항을 조용래(2007)가 보완한 한국판 척도를 사용하였다.

**Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI).**

BDI는 Beck, Ward, Mendelson, Mock과 Erbaugh(1961)가 우울증상의 심각도를 측정하기 위하여 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 21개 문항으로 구성되어 있으며, 문항별로 제시되는 네 개의 보기 중 지난 한 주 동안의 경험을 가장 잘 나타내는 것을 선택하도록 되어 있다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 우리말로 번역하여 타당화한 한국판 BDI를 사용하였다.

**Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory: BAI).**

BAI는 Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)가 불안증상의 정도를 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 21개 문항을 4점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 조용래와 김은정(2004)이 권석만이 우리말로 번역한 척도의 일부 문항을 수정하여 만든 한국판 BAI를 사용하였다.

**스트레스 반응 척도(Stress Response Scale: SRS).**

SRS는 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 스트레스 반응을 측정하기 위하여 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 39개 문항을 5점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다.

**심리적 안녕감 척도-18(Psychological Well-Being Scale-18: PWBS-18).**

PWBS-18은 Ryff와 Keyes(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995)가 삶의 질을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지이다. 총 18개 문항을 6점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 우리말로 번역한 PWBS 46개 문항에서 Ryff와 Keyes(1995)가 추천한 18개 문항을 뽑아 사용하였다.

**절차 및 진행자**

자기자비 함양 프로그램은 주 2회, 총 6회기를 집단 형태로 실시하였으며, 프로그램을 시작하기 1주 전에 사전 검사를, 프로그램 중

료 시점에 사후 검사를, 그리고 종료 후 1개월 시점에 추후 검사를 실시하였다. 자기자비 함양 프로그램은 한국명상학회의 R급 명상지도전문가와 한국임상심리학회의 임상심리전문가 자격증을 소지한 교신저자의 지도를 받아 제 1저자가 실시하였다.

**사례 1**

**인적사항 및 참여 동기**

18세 여자 대학생으로 1남 1녀 중 막내이고 기숙사에 살고 있었다. 자신감을 갖고 싶으며, 엄마를 무시하는 자신이 싫어서 이를 변화시키기 위하여 참여하게 되었다고 하였다. 선발 당시 PAI-BOR 점수는 47점이었다.

**진행 과정**

참가자가 참가자용 매뉴얼에 직접 작성한 내용의 일부를 표 2 ~ 표 8에 제시하였다. 1회기에서 참가자가 자기자비보다 자기비난이

표 2. 사례 1의 1회기 작업 내용

항목	작성 내용
프로그램 참여 동기	1. 성격 고쳐서 진짜 친구 만들기, 자신감 갖기 2. 엄마 무시하지 않기
차 명상을 하며	남 의식을 많이 해서 어떻게 비취질지 잡생각이 많이 났는데 집중해보니까 어느 순간 다른 생각을 잊긴 했다. 그래도 잡생각이 많은 것 같다. 밖이 조용해진 건지 <i>(밖에서 들리던 소리가)</i> 들리지 않은 때가 있었다.
자신을 향한 자비로운 태도에 대한 나의 생각은	자기 자신을 비난하지 않는 것. 내 경우와 관련해서 생각하면, 어렸을 때는 잘못된 행동을 했을 때 스스로 위안하고 합리화했다. 잘못된 걸 알면서도 외면 당할까봐 그랬음. 자비로워지면 그게 과연 더 잘 될까? 오히려 요즘엔 나를 비난해서 고치려는 게 옳은 거라 생각하곤 함

표 3. 사례 1의 2회기 작업 내용

항목	작성 내용
자신에 대한 생각	그나마 괜찮은 얼굴이다. 근데 남자친구가 없다. 성격이 이상해서 그런가? 그렇게 많이 이상한 게 드러나지는 않는데 ... 속마음이 나쁜 것이어서 별 같은 거 받는 거다. 많이 나쁜 것 같지도 않은데. 성격만 고치면 내가 나인 것이 좋을 것 같다.
살짝 미소 짓기를 연습해 보고 싶은 상황	1. 친구가 이해가 안 될 때 2. 엄마가 답답하게 여겨질 때 3. 기숙사에서 생각날 때

성장을 위해 더 나은 태도일 수 있음을 표현  
하여, 집단에서 두 개념을 비교하며 살펴보았  
다. 아울러, 자신을 혹독하게 대하는 사람들, 자신에게 있는 연약함을 보고 스스로를 싫어  
하게 되는 것이 두려워 자신의 참모습을 의식  
하지 못하게 억압해 둘 가능성이 높지만, 자

표 4. 사례 1의 3회기 작업 내용

항목	작성 내용
나의 핵심 공포 혹은 기억	
인생에서 가장 강렬한 사건으로 기억하고 있는 것은 무엇입니까? 그 때 나는 몇 살입니까?	1. 초등학교 6학년 때, 선생님이 장난으로 책상 위에 올라가서 무릎 꿇으라 하셔서 나만 올라갔는데 애들은 안 올라가고 나만 오랜 시간 꿇어 앉아 있었다. 2. 초등학교 때, 엄마가 가게 하셨는데 동네 아저씨가 술 먹고 오빠와 나한테 막 나쁘게 한다고 하며 엄마랑 싸우고 협박할 때 3. 오빠랑 싸우고 화를 주체 못한 엄마가 다 죽자고 하시며 자해 행동을 하셨을 때
이 이야기에서 가장 생생한 순간은 무엇입니까? 나는 그 순간에 어떻게 행동했습니까?	1. 그냥 어쩔 수 없이 반항하지 않고 꿇었다. 2. 그냥 소리 지를 때 울었다. 3. 생생한 건 없고 기억이 잘 안 난다.
나는 그 순간에 어떻게 느꼈습니까?	1. 그냥 두려웠다. 2. 그 순간은 모르겠고 동네 아저씨 집에 안 좋은 일이 생겼으면 좋겠다고 생각했다. 복수에 관한 생각 3. 그냥 우느라 무슨 생각을 했는지 모르겠다.
에도	
삶에서 당신이 잃어버린 것은 무엇입니까?	엄마가 아플 때 아무런 감정이 들지 않는다. 신장암 진단을 받으셨을 때 실감이 안 났고, 엄마가 우시면 같이 울게 되고, 돌아가실 생각하면서 울고.

비의 본질을 이루는 친절함 돌봄은 비난에 대한 두려움 없이 자기를 분명하게 볼 수 있는 안전감을 제공하기 때문에 자신의 참모습을 인식하고 이를 통해 변화하고자 하는 마음을 가질 수 있다는 설명을 진행자가 제공하였다.

2회기에서 자신에 대한 생각을 말할 때, 참가자는 자신이 겪는 어려움이나 현재 상황이 자신의 성격 때문에 생겼다고 하였다. 살짝 미소 짓기 실습을 한 후에는, 이를 힘든 상황에서 뿐만 아니라 기숙사에서 생각날 때 수시로 적용해보고 싶다고 하였다.

3회기에서 어머니의 자해행동과 관련된 기억에 대해 나누면서 눈물을 흘렸다. 참가자는 당시 어머니가 가위로 어머니 자신의 머리를 째는 것으로 기억하고 있었으며, “약 먹고 다 같이 죽자고 말씀하신 적도 종종 있었다”고 하였다.

4회기는 참가자가 정해진 시간에 프로그램에 참여할 수 없게 되어 따로 약속을 잡고 개인적으로 진행한 회기였다. 참가자가 첫 번째 편지를 쓰고 낭독한 뒤, 참가자가 자신에게 상처를 준 사람들을 이해하고 용서해야 한다

표 5. 사례 1의 4회기 작업 내용

항목	작성 내용
나만의 자비로운 이미지 만들기	<p><b>모습:</b> 햇빛이 드는 구름 없는 하늘  <b>소리:</b> 따뜻하게 말해주는 아빠 목소리  <b>다른 감각:</b> 냄새, 애기 냄새, 자연 냄새, 부드러움  <b>관계:</b> 항상 있었으면, 힘들 때 보고 올 수 있는</p>
자비로운 이미지가 나에게	<p><u>사랑하는 나에게 1</u>                  그냥 환경이 어떻게 바뀌어야 되니까 바꾸려면 그 기억들.. 많이 힘들었겠구나. 그런 모습 보고 많이 힘들었을 거야. 엄마도 그러고 싶지 않았을 거야. 많이 힘들어서 지쳐서 그런 거니까 다 이해할 수 있어야 해. 이제 엄마도 안 그럴 거고 너한테도 충분히 미안해 할 거야. 엄마 이해하고 용서해서 이제 평생 무시 안하고 잘 살아야 돼. 선생님도 분명 너에게 미안해 할거야. 이제 그 선생님을 이해해주자. 이제부터 다 잊으면 돼 용서하고 잘 살아. 이제는 힘들어도 나쁜 생각하지 말고 나를 떠올려보렴. 넌 이겨낼 수 있어. 마음을 비우고, 시간은 흘러가잖아. 다 네 잘못만은 아니니까 잊자. 누구나 그럴 수 있어. 너를 너 자신을 우선 이해해보도록</p> <p style="text-align: right;"><b>잘 견뎌준 나에게</b></p> <p><u>사랑하는 나에게 2</u>                  많은 일을 겪었잖아. 너도 네 자신이 싫어질 만큼 변했어도 엄마아빠는 이해해 줄 거야. 많이 힘들어도 다시 힘내면 헤쳐 나갈 수 있을 거야. 엄마를, 친구를 이해 못하는 네 자신은 그럴 수 있어. 너를 미워하지 마렴. 많이 힘들어도 잘 견뎌 주었구나. 엄마 미워해도 그럴 수 있어. 이해할 수 없어도 괜찮아. 그래도 네가 많이 사랑하잖아. 이해하지도 용서하지도 않아도 돼. 이제는 그런 것도 다 괜찮아. 애쓰려 하지 않아도 돼.</p>

표 6. 사례 1의 5회기 작업 내용

항목	작성 내용
나의 천복	<p>사람들이 나로 인해 웃을 때 나도 기쁘다. 편하게 좋은 사람들과 만나서 얘기하고 장난질 때 좋다. 장난치는 것이 좋다.</p> <p>원래 정말 초등교사가 되고 싶었는데 보건교사가 돼서 아이들을 치유해주며 살고 싶다. 여행을 많이 안 가봐서 가족이나 미래의 남자친구와 꼭 많이 놀러 다니고 싶다. 진심으로 보건교사의 자질로서 부정적 생각이 아닌 사고를 가졌으면 좋겠다.</p> <p>나로 인해 상처받은 사람이 있다면 나로 인해 치유됐으면.</p> <p>나를 위한 자신만을 위한 삶 살기, 이쁜 아이들을 갖기, 남편과 잘 살기, 멀어지지 않고 인간관계 잘 유지하기</p>
천복을 따르는 오늘/ 오늘 할 수 있는 것	<p>다른 사람 웃기기-긍정적이게 활기차게 마음먹기</p> <p>친해지기-말 많이 걸고 웃으며 말하기</p> <p>보건교사-부정적이지 않은 마음 가지기. 나 자신부터 이해/치유하고 다른 사람 이해하기. 보건교사가 되기 위해 열심히 공부하기</p> <p>남자친구 만들기-많이 꾸민다</p> <p>관계유지-생각하면서 말하기, 적당히 장난치기</p> <p>상처치료-먼저 다가가기</p>
내 장례식의 추도사(천복을 따라 하루하루 살다간 나의 장례식에서 나의 자비로운 이미지가 들려주는 추도사)	<p>고 000씨는 아이들에게 새로운 삶을 준 아름다운 교사였습니다. 부모에게 무엇보다 소중한 더할 나위 없는 자식이었고, 엄마였고, 아내였습니다. 그 주변 사람들의 행복을 이끌어 준 사람이었고 우리의 상처를 만져준 사람이었습니다. 모든 것을 견디어 내고 자신보다는 남을 위해 살아왔고, 우리는 그녀를 잊지 못할 것입니다.</p> <p>그녀의 가장 큰 행복은 지금의 부모를, 남편을, 아이들을 만난 것이었다고 남기셨습니다. 다음 생에는 그들(부모)에게 자신이 부모가 되겠노라고 남기셨습니다. 아이들을 위해 가족을 위해 부모를 위해 살다 간 당신을 우리는 잊지 못할 것입니다.</p>

는 부담감을 느끼고 있다는 것을 파악한 진행자가 진행자 자신에게 쓴 편지를 낭독하였다. 일종의 모델링 기법이다. 참가자는 진행자의 편지를 들으면서, 초등학교 이후로 잘 안아주시지 않던 어머니가 대학생이 되어 언젠가 집에 갔을 때 한 번 따뜻하게 안아주셨는데, 그때의 느낌이 들었다고 하였다. 참가자에게 다

시 한 번 편지를 쓰고 낭독할 것을 권유하였다. 자신이 쓴 두 번째 편지를 통하여 많은 힘을 얻었다고 하였으며, 회기를 마치고 나갈 때 “덜 힘들 것 같아요”라고 말하였다.

5회기의 장례식 추도사 작업에서 참가자가 다음 생에는 자신이 현재 자신의 부모에게 부모가 되겠다고 하였다. 진행자가 그 의미에

표 7. 사례 1의 6회기 작업 내용

항목	작성 내용
자신에게 어려움이 되는 상황	동아리 모임 때 말도 잘 안하고 실수해서 언니 오빠들 앞에서 혼나기. 동아리 오빠께 말실수 후 계속 외면하실 때
과정을 돌아보며	
1회기	만나서 고민을 말해도 해결되지 않는 경우가 많은데 내 고민과 상처를 말하고 진심으로 들어주는 누군가가 있어서 좋았다. 자기 자신을 부정적으로 생각했는데, 누구나 그럴 수 있다는 것 이해하는 자기자비를 통해 약간의 위로를 받은 듯하다.
2회기	힘들 때 미소를 지음으로써 처음에는 도움이 되었지만 시간이 지나서 무더진 것 같다.
3회기	어린 시절 그 상처를 누군가에게 위로 받았던 것에 대해. 부모님도 조금은 이해할 수 있었던 것 같다.
4회기	나 스스로는 위로할 줄도 모르고 서툴렀는데 도와주시면서 다시 위로해주고 말씀해 주셔서 많은 도움이 되었다.
5회기	내가 원하고 그리는 미래의 생활을, 소명을 알고 추도사로 적음으로써 그렇게 해 나가려고, 꼭 죽을 때 그렇게 되도록 노력할 수 있을 것 같아서 살아가면서 도움이 될 것 같다.[가장 힘이 되었음]
6회기	미래의 다시 어려운 상황에 대해 미리 상황극을 해봄으로써 전보다는 당황치 않고 좀 더 수월하게 해결할 수 있을 것 같다. 편지도 씬으로써 최종적으로 위로를 할 수 있었던 것 같다.

대해 문자 참가자는 어머니에게 좋은 어머니가 되어 주고 싶다고 하였다. 6회기에서는 자신에게 어려움이 되는 상황을 선정한 후 역할연습을 하였고, 자신의 일

표 8. 사례 1의 프로그램 참가 소감문(추후)

작성 내용
<p>처음 문자를 받았을 때는 전에도 성격에 대한 고민이 있어서 참가를 바로 원했다. 참가 동안에는 과제도 내주시고 자주 모여서, 일상에서 많이 떠올랐고 도움이 됐다. 참가에 의의를 두어서 의무적으로 성격을 고치려 했던 것도 있었다. 사실 시험 기간에도 모여 하기 싫었을 때도 있었지만 그 때는 마음 편히 쉬었다간 곳이었다. 나의 고민을 나누고 울음을 터뜨리고 어디서 얘기하지 못한 것을 얘기해 후련하기도 했다.</p> <p>여러 효과가 있었는데 시간이 지나면서 잊게 되었다. 프로그램이 끝나고 일상으로 접어들면서 거의 잊고 산 것 같다. 그래도 나를 자비롭게 대하는 것은 생긴 것 같다. 참가해 마음도 털어놓고, 풀리고 좋았지만 안 잊어버리게 해야 할 것 같다.</p>



대기를 작성하였는데, 참가자는 일대기의 마지막에 ‘후회 없이 살았다’는 말을 적었다.

프로그램 종료 후에도 실천하고 있는 것은 실수나 실패를 경험할 때 다른 사람들도 그런 경험을 한다고 생각하는 것이며 이렇게 할 때 그 일이 쉽게 넘어갔다고 하였다. 동아리에서 잘 지내면서 상황적인 어려움이 없다고 하여서, 어떻게 해서 잘 지내게 되었는지 물었더니 자신이 먼저 다가가서 그런 것 같다고 하였다.

**결과**

사례 1의 각 종속변인의 측정시기별 측정치를 표 9에 제시하였다. 각 측정시기에서 사전 검사와 비교한 결과를 살펴보면 다음과 같다. 사후 및 추후검사에서 자기자비수준이 증가하

였고 정서조절곤란수준은 감소하였다. 정적 정서수준이 증가하였으며 부적 정서수준은 감소하였다. 우울수준이 감소하였으며, 불안과 스트레스 반응수준의 경우 사후검사에서는 소폭 상승하였으나 추후검사에서는 감소하였다. 심리적 안녕감은 사후검사에서 소폭 상승하였으나 추후검사에서는 사전검사와 같은 수준을 유지하였다. 경계선 성격장애 성향은 선발기준 아래로 내려갔다. 자기자비, 부적 정서 및 스트레스 반응에서의 개선은 사후에 비해 추후에 더 컸는데, 각 변인의 추후 측정치는 일반 대학생집단의 평균에 근접하였다. 우울수준 또한 사후시점에 비해 추후시점에 개선의 정도가 더 컸다.

사례 1의 변화 과정을 외상의 치유 및 자기자비의 함양과 관련해서 살펴보면 다음과 같다. 자신의 성격과 어머니와의 관계에서의 문

표 9. 사례 1의 각 종속변인의 측정시기별 측정치(증감)와 대학생 평균(표준편차)

변인	사전	사후(사후-사전)	추후(추후-사전)	대학생 평균(표준편차)
자기자비	58	59(1)	76(18)	82.27(13.14)
정서조절곤란	101	96(-5)	96(-5)	83.91(20.26)
정적 정서	18	21(3)	21(3)	16.20(8.24)
부적 정서	24	19(-5)	11(-13)	12.42(7.44)
우울	13	7(-6)	1(-12)	10.18(7.83)
불안	10	15(5)	8(-2)	8.58(8.77)
스트레스 반응	52	58(6)	32(-20)	35.6(29.4)
심리적 안녕감	62	68(6)	62(0)	76.29(9.58)
경계선 성격장애 성향	47		38 <sup>a</sup> (-9)	25.31(9.32)

주. 본고에서 보고된 사례의 측정치와 비교할 수 있도록 제시한 대학생 평균은 종속변인별로 각각 다음 문헌에서 인용하였음. 자기자비(노상선, 조용래, 최미경, 2014); 정서조절곤란, 정적 정서, 부적 정서, 우울, 불안, 심리적 안녕감(조용래, 2007); 스트레스 반응(박준혁, 김정범, 류설영, 2006); 경계선 성격장애 성향(하수홍, 장문선, 2013).

<sup>a</sup>경계선 성격장애 성향자의 선발기준인 39점 아래로 내려감.

제를 프로그램에 참여한 동기로 꼽았던 참가자는 프로그램 전 과정 동안 이 문제에 집중하였다. 3회기에서 “어디서 얘기하지 못한” 어머니와 관련된 외상적 기억을 떠올리고 나눈 참가자는, 4회기에서 용서라는 짐을 내려놓고 자신의 상처를 자비로운 이미지와 함께 어루만질 수 있었으며, 5회기에서는 자신에게 상처를 준 어머니의 행동의 기원까지 생각해보고 어머니 또한 상처받은 한 사람으로 볼 수 있게 되었다. “자기 자신을 부정적으로 생각”했던 참가자는 “누구나 그럴 수 있다(공통된 인간성)”는 자기자비의 개념에서 위로를 얻었고, 자신에게 어려움이 되는 상황을 예상하고 역할 연기를 해보면서 실생활에서 더 나은 대처를 할 수 있게 되었다. 1회기에서 자기비난이 자기자비보다 더 나을 것이라고 생각했던 참가자는 시간이 지나면서 자기자비적 태도를 통해 자신을 이해하고 따뜻하게 어루만졌으며(자기친질), 다른 이들에게 먼저 다가가는 실생활의 변화도 이끌어 내었다. 이를 통해 가능하게 된 긍정적인 대인관계 경험은 자신을 향한 자비로운 태도를 기르는 데 기여한 것으로 보인다(추후시점에서의 자기자비 수준의 상승).

## 사례 2

### 인적사항 및 참여 동기

23세 남자 대학생으로 2남 중 맏이이고 부모님과 친구 1명과 함께 살고 있었다. 허리 디스크로 인해 휴학하고 수술을 받은 적이 있으며, 프로그램에 참여할 당시에는 복학한 상태였다. 생각을 깊이 하지 않고 말해 대화를

하다보면 종종 언쟁이 되고 “너랑 말하기 싫다”라는 말을 듣게 된다고 하였다. 선발당시 PAI-BOR 점수는 41점이었다.

### 진행 과정

참가자가 참가자용 매뉴얼에 직접 작성한 내용의 일부를 표 10 ~ 표 16에 제시하였다. 참가자는 1회기부터 집단에 적극적으로 참여하는 모습을 보였다.

2회기에서 살짝 미소 짓기 실습을 통해 신체의 변화가 마음에 여유를 가져올 수 있음을 경험한 참가자는 이를 적용하고 싶은 상황을 집단에서 구체적으로 나누었다.

3회기에서 아침에 일어나 양치하며 살짝 미소 짓기를 할 때 부모님으로부터 보기 좋다는 말을 들었으며, 자신도 기분이 좋았다고 하였다. 매뉴얼에 작성한 ‘나의 핵심 공포 혹은 기억’에 대해 나눈 참가자는 다른 참가자들의 경험을 들은 후, 고등학생일 때 겪었던 외상적 경험을 추가로 나누었다. 참가자는 이 일을 집단에서 나눌 수 있는 것 자체가 자신에게 새로운 경험이라고 하였다.

4회기에서 편지를 쓰고 낭독한 다음 소감을 나눌 때, 다른 프로그램에서 자신에게 편지쓰기를 해 본 적이 있는데 그때는 뭘 써야할지 몰랐는데 이번에는 달랐다고 하였다. 아울러, 편지를 낭독하는 것은 쓸 때와는 또 다른 느낌을 준다고 하였다.

5회기에서 참가자는 천복을 찾는 데 어려움을 보였지만, 천복을 따르는 삶에서 오늘 할 수 있는 것이라는 좀 더 구체적인 작업을 할 때는 자신이 어떤 것에서 기쁨과 행복을 느끼는지를 어렵지 않게 떠올렸다.

6회기에서 어려움이 예상되는 상황을 구체

표 10. 사례 2의 1회기 작업 내용

항목	작성 내용
프로그램 참여 동기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 내일의 내가 돌아 본 어제의 나의 모습이 평화롭고 행복한 사람이었으면</li> <li>2. 다른 사람의 눈에 비춰진 나의 모습이 좀 더 진중하고 열의 있는 사람이었으면</li> <li>3. 항상 나의 모습을 되돌아보고 반성하면서 살아가는 사람이 되었으면</li> </ol>
차 명상을 하며	마음이 차분해지고 귀로 들리는 소리와 손끝에 닿는 촉감 하나하나 느낄 수 있으며 코끝에 닿는 향기와 입술에 닿는 따뜻함이 기분을 좋게 만들었다. 창밖에서 들리는 빗소리가 시원하게 느껴졌으며 목으로 넘어가는 따뜻한 차가 마음까지 따뜻하게 만들었다.
자신을 향한 자비로운 태도에 대한 나의 생각은	자기 자신을 사랑한다는 것, 이해하고 아낀다는 것은 누구나 생각할 수 있고 그렇게 해야 한다고 다짐할 수 있는 것이지만 정작 본인의 삶 속에서 실천을 하기는 상당히 힘든 부분이라고 생각된다. 마음먹고 행동하려해도 막상 상황이 닥치면 감정에 휩쓸려 또 다시 자신을 꾸짖고 채찍질하게 되는 내 모습을 비추어 보았을 때 나를 향한 자비로운 태도는 많은 연습과 노력이 필요하지 않을까 생각된다.

표 11. 사례 2의 2회기 작업 내용

항목	작성 내용
자신에 대한 생각	남자답다는 생각을 자주하는데 하고 싶은 말을 담아두기 보다는 생각나는 대로 이야기하고, 가끔 친구들에게 ‘쿨하다라는 이야기를 듣기도 한다. 하지만 생각나는 대로 말하다 보니 언쟁과 다툼이 항상 나를 따르다는 생각도 든다. 내 의견에 대해 자신감 있게 표출하는 것도 좋지만 다른 사람과의 마찰 속에 있는 것 같다는 생각은 항상 든다.
살짝 미소 짓기를 연습해 보고 싶은 상황	수술이후 후유증이 남아서인지 아침에 일어날 때면 허리도 뻐근하고 몸이 무겁게만 느껴져서 잔뜩 찌푸린 얼굴로 가족들과 대면하게 된다. 부모님 그 리고 룸메이트가 항상 ‘인상 쓰지 말고 일어나라고 말한다. 아침에 찌뿌둥 하게 일어났을 때 살짝 미소 짓고 일어나보자. 선후배, 친구들과 대면할 때 미소 짓기

적으로 기술하고, 자기자비적 태도로 그 상황에 대처하는 연습을 하였다. 이어서 지금까지의 삶과 친복을 따르는 앞으로의 삶을 일대기로 작성한 후, 마지막으로 자신에게 편지를 쓰고 이를 낭독하였다.

**결과**

사례 2의 각 종속변인의 측정시기별 측정치를 표 17에 제시하였다. 각 측정시기에서 사전검사와 비교한 결과를 살펴보면 다음과 같

표 12. 사례 2의 3회기 작업 내용

항목	작성 내용
나의 핵심 공포 혹은 기억	
인생에서 가장 강렬한 사건으로 기억하고 있는 것은 무엇입니까? 그 때 나는 몇 살입니까?	어린 시절(7-8세) 앞집 할아버지가 기르던 개를 자루에 썬워서 때리던 일. 당시에는 무엇을 하는지 몰랐는데 아마도 보신당을 위해서 잡았던 것이 아니었는지.
이 이야기에서 가장 생생한 순간은 무엇입니까? 나는 그 순간에 어떻게 행동했습니까?	자루 속에서 아무 소리도 들리지 않자 할아버지가 자루 안에 있던 개를 꺼내서 쇠로된 기다란 봉 같은 것에 끼워서 불에 빙글빙글 돌리며 우리 아버지, 그리고 할아버지의 아들과 웃으며 이야기를 나누던 모습. 죽었던 것으로 기억하는데 검둥이가 눈을 감지 못한 채 나를 쳐다보는 것 같아서 엄마와 집으로 들어갔던 것 같다.
나는 그 순간에 어떻게 느꼈습니까?	그 순간 느꼈던 감정이 분명히 떠오르지는 않지만 매일같이 만지고 테리고 놀았던 검둥이가 무척이나 측은하게 느껴졌었던 듯하다. 측은하기 보다는 두려웠다는 말이 맞을지도 모르겠다.
예도	
삶에서 당신이 잃어버린 것은 무엇입니까?	두려움에 적절히 대처하지 못했던 것 같다. 어렸을 때 친구네 집에 계시는 할아버지, 할머니들이 무척게 느껴져 물으시는 말에 대답도 잘못하거나 쭈뼛거렸던 기억이 난다.

표 13. 사례 2의 4회기 작업 내용

항목	작성 내용
나만의 자비로운 이미지 만들기	<b>모습:</b> 푸른 초원 잔디밭에 앉아 따뜻한 햇살을 쬐면서 책을 읽고 있는 나. 신선한 바람이 불어 오. <b>소리:</b> 바닷바람 소리처럼 맑고 시원한 소리 <b>다른 감각:</b> 추운 겨울 날 여자친구와 약속을 하고 만나기 위해 기다리고 있을 때, 택사에서 방금 내린 여자친구가 차가워진 내 손을 두 손으로 꼭 잡고 입으로 불어줄 때 느껴지는 따뜻한 느낌 <b>관계:</b> 피로 맺어진 가족처럼 꿋꿋하고 싶어도 그럴 수 없는 관계였으면. 항상 자비로운 나의 모습을 간직하고 싶음.
자비로운 이미지가 나에게	<u>사랑하는 00에게</u> 지나온 시간들이 너에게 큰 아픔과 상처를 남겨 주었을 거고, 그러한 아픔들로 내가 힘들어 하는 모습을 볼 때마다 나도 마음이 많이 아파왔어. 하지만 너만의 잘못들이 아니란다. 항상 너는 너 아닌 누군가에게 만족과 행복을 주기 위해 앞만 보고 달려왔지 않니? 이제부터는 너만을 위해, 너의 진짜 행복을 위해서 달려 나가길 바래. 누구나 살면서 한 두 번씩 넘어지지만 꿈을 위해 다시 들고 일어나 힘차게 나아간단다. 더 이상 자신감을 잃을 필요도 없고, '할 수 있을까?'라는 생각 없이 본래의 네 모습대로 막히더라도 힘껏 부딪혀 보는 용기를 갖길 바래. 네 곁에는 항상 널 믿어주고 지켜봐 주는 가족, 친구들과 내가 있으니깐!  <u>언제나 자신감 넘치는 00에게</u>

표 14. 사례 2의 5회기 작업 내용

항목	작성 내용
나의 천복	<p>누군가의 눈치를 보지 않고 내가 하고 싶은 대로, 하지만 사회적으로 거스르지 않는 일들을 해야 한다. 생각해 보면 항상 남의 시선을 의식하고 어떻게 해야 저 사람들에게 올바른 내 모습을 보여줄까만 생각하고 살아왔던 것 같다. 내 생각과 내 뜻은 항상 억눌려 왔던 것 같고, 자유분방하고 쿨한 척 하면서 살아왔다. 내가 생각하고 있는 것들을 숨기고 겉으로는 멀쩡하고 아무렇지 않은 척 하면서. 사실은 속이 너무 아프고 슬프고 외로움도 많이 느꼈는데 전혀 그렇지 않은 척 하면서...</p> <p>... 사실 지금도 나의 행복의 근원이 뭔가 생각해보면 어디서부터 답을 찾아야 할지 모르겠다. 뭔지 모르게 바쁜 일들은 자꾸 생기고 하나를 해결하면 또 하나가 생기고 ... 몸도 많이 피곤하고 머릿속도 많이 복잡하다. 계속 생각해 봐도 정말 해답이 나오지가 않는 것 같다.</p>
천복을 따르는 오늘/ 오늘 할 수 있는 것	<p>어릴 적부터 음악을 굉장히 좋아했다. 악기를 다루는 것도 좋아했고 무엇보다 노래 부르는 것을 많이 좋아했는데, 오늘은 수업도 없고 과제 같은 것들도 없으니, 조용한 곳에 가서 좋아하는 음악도 듣고 노래도 부르면서 하루를 보내고 싶다.</p>
내 장례식의 추도사(천복을 따라 하루하루 살다간 나의 장례식에서 나의 자비로운 이미지가 들려주는 추도사)	<p>(유서) 이제 이 세상과 작별을 해야 한다니 머릿속이 멍해집니다. 10대 때는 스스로 노력하지도, 벗어나려 발버둥 쳐 보지도 않고, 스스로 불운하다고 투덜거리며 나태하게 생활을 했고 ... 20대에는 10대 때와 마찬가지로 살아오면서 많은 사람들이 겪는 고단한 일상 속에서 쌓인 세상에 대한 분노를 생각나는 대로 입 밖으로 내뱉으면서 여러 사람을 가슴 아프게 했습니다. 그러던 중 갑자기 정신을 차리고서는 이제 정말 후회없이 마지막이라 생각하며 하루하루 열심히 살아보자 다짐하고 열심히 산다고 살았는데 정말 이게 내가 원하는 일인가. 또한 그런 생각이 주마등처럼 머릿속을 스쳐가더군요.</p> <p>단순히 남들과 즐겁게 어울리면서 웃고 떠들면서 단순한 행복만을 찾아왔는데 결국엔 그 행복을 찾아 낸 것 같아 그래도 마음이 편합니다. 평범하지 않았던 삶이라 생각하지만 그동안 너무도 수고가 많았다고 말하고 싶습니다. 남들이 쉽게 경험하지 못했던 일들도 정말 많이 겪어왔고 또 그 안에서 많은 것들을 배웠으니까요. 그간의 힘들었던 일들이 결코 나의 잘못들은 아니었고, 혹 누군가 모두 네 잘못이라고 나를 손가락질 한다고 해도 나는 그런 어려운 일들을 내 손으로 개척하며 더욱 강해졌고 슬기롭게 이겨냈으니 이제는 웃으며 떠날 수 있을 것 같습니다.</p> <p>항상 마음속의 따뜻한 나의 손길이 세상으로부터 비난 받는 순간의 나를 항상 어루만지면서 “괜찮다. 다 괜찮다.”라고 위로해주기도 했기에 정말 마음이 편합니다. 돌아보니, 삶이란 시련이 있고 고통이 있어서 더 아름답게 빛나는 것이었던 것 같습니다.</p>

표 15. 사례 2의 6회기 작업 내용

항목	작성 내용
<p>자신에게 어려움이 되는 상황</p>	<p>한 달 뒤, 혹은 두 달 뒤 내 인생의 목표로 삼았던 장교로서의 임관을 향한 최종관문이 남아 있습니다. 임관고사 및 체력시험, 신체검사, 신원조회 등... 군인으로서, 한 집단의 리더로서 갖추어야 할 다양한 능력을 시험하는 시간이 다가오고 있습니다. 지난 1년간 아팠던 몸이 완치된 것 같지 않다는 불안감이 자꾸 생기고, 다른 동기들과 체력적으로도 많은 차이를 몸소 느끼고 있습니다. 사실 머리로 하는 공부정도가 누구보다도 잘해낼 자신이 있는데, 불편한 몸 때문에 또 한 번 문턱에서 좌절해야 되는 게 아닌가 하는 생각이 듭니다. 지난 해 휴학하기 전 나를 담당했던 군의관이 “수술을 한다고 해서 100% 완치가 보장되지도 않고 수술해서 몸이 아프지 않다고 해도 현역으로 군복무는 힘들 것이다”라고 했던 말이 이제야 현실로 다가옵니다. 아직은 할 수 있다는 자신감으로 나를 추스르고 일으켜 세우고 있지만 다가올 최종적인 시험들에서 또 한 번 쓰러지게 되면 얼마나 큰 분노와 실망을 내 자신에게 하게 될 지 덜컥 겁이 납니다.</p>
<p>나에게 쓰는 편지</p>	<p><u>00에게</u>                  많이 힘들지? 넌 아파도, 힘들고 괴로워도, 그리고 외로워 미칠 것만 같아도 항상 껌 찹은 척하며 지내왔으니 너와 나 말고는 아무도 내가 무슨 상황에 처해 있는지 모를 거야. 힘든 일이 있어도 항상 옆 사람과 웃고 떠들면서 지내왔고 술 한 잔 마시면서 주먹을 불끈 쥐고 “젠장”하면서 벌떡 일어났던 너였으니까. 그러면서도 내가 하고 싶은 일, 즐거웠던 일은 가슴 속에 묻어 두기만 했었지. 지금 역시도 세상이 무너진 것과 같은 느낌일 수도 있고, 내가 아는 나라면 웃는 얼굴로 울고 있겠지.                  00야! 힘들어 하지 말자. 어쩌면 내가 진정 원하고 하고 싶었던 일을 할 수 있도록 운명이라는 녀석이 네 발목에 채워진 족쇄를 풀어준 것일지도 몰라. 친구들 말대로 아직 젊고 자신감으로 뽕뽕 뭉쳐 있기에 더욱 잘 해낼 수 있어. 언제나 도전과 모험을 즐겼던 너의 진짜 모습을 찾자. 그리고 다시 한 번 주먹을 불끈 쥐고 또 다른 너의 세상을 향해 달려가 보자. 넌 할 수 있어. 파이팅.</p> <p style="text-align: right;"><u>00가</u></p>

다. 사후 및 추후검사에서 자기자비수준이 증가하였고 정서조절곤란수준이 현저히 감소하였다. 정적 정서수준이 증가하였으며 부적 정서 수준은 감소하였다. 우울 수준이 현저하게 감소하였으며, 불안수준과 스트레스 반응수준은 감소하였다. 심리적 안녕감은 사후검사에서 감소하였다가 추후검사에서는 상승하였다. 경계선 성격장애 성향은 선발기준 아래로 내려갔다. 정서조절곤란, 부적 정서, 우울 및 스

트레스 반응에서의 개선 정도는 사후시점에 비해 추후시점에 뚜렷하게 더 컸다.

사례 2의 변화 과정을 외상의 치유 및 자기자비의 함양과 관련해서 살펴보면 다음과 같다. “다른 사람의 눈에 비춰진 나의 모습이 좀 더 진중하고 열의 있는 사람이었으면”을 참가동기로 언급할 만큼 타인을 의식했던 참가자는 5회기에서 “항상 남의 시선을 의식하고 어떻게 해야 저 사람들에게 올바른 내 모습을

표 16. 사례 2의 프로그램 참가 소감문(추후)

작성 내용
<p>살면서 무언가 힘든 일이 생길 때마다 매번 나를 채찍질하고, 이 힘든 과정 속에서 나를 단련해야겠다는 마음가짐만으로 살았습니다. 누군가에게 나의 고난과 고민들을 상담하기 보다는 속으로 감춰왔고 오직 나만의 일이라고 생각했습니다. 그러다보니 문득 내 마음 속에 상처들이 너무 쌓여서 어루만질 수 없을 정도로 거대해졌다는 것을 깨달았고 또 그 안에서 나는 나 혼자만의 문제라고 단정짓고 아파했습니다.</p> <p>... 내가 아닌 누군가에게 그것도 처음 만나는 사람에게 나의 이야기들을 풀어놓기가 쉽지 않았지만 웬지 모르게 나의 이야기들이 술술 나왔고, 아팠던, 안타깝고 고통스러웠던 나의 과거들이 조금씩이나마 나에게 위로가 되고 있다는 것을 느낄 수 있었습니다. 나의 잘못을 꾸짖고 질책해왔던 지난날의 내 모습조차 보듬어 주고, 위로해 줄 수 있는 마음의 여유와 심리적으로 많은 안정을 찾았고, 계속해서 다가오는 어려운 일들에 대해 잠시라도 유연한 마음가짐으로 대처할 수 있는 사람이 되어가고 있음을 느껴보며, 이 프로그램에 참여했던 내 자신에게 고마운 마음을 전합니다. 그리고 내 이야기를 진심 어린 마음으로 들어주었던 선생님과 다른 참가자 친구들에게도 고마운 마음을 전합니다.</p>

보여줄까만 생각하고”, “사실은 속이 너무 아 령지 않은 척” 지낸 자신을 있는 그대로 바라 프고 슬프고 외로움도 많이 느꼈는데 전혀 그 볼 수 있게 되었다. 그리고, 자신을 “채찍질”

표 17. 사례 2의 각 종속변인의 측정시기별 측정치(증감)와 대학생 평균(표준편차)

변인	사전	사후(사후-사전)	추후(추후-사전)	대학생 평균(표준편차)
자기자비	70	98(28)	93(23)	82.27(13.14)
정서조절곤란	107	86(-21)	51(-56)	83.91(20.26)
정적 정서	5	20(15)	9(4)	16.20(8.24)
부적 정서	12	11(-1)	5(-7)	12.42(7.44)
우울	16	6(-10)	1(-15)	10.18(7.83)
불안	6	4(-2)	2(-4)	8.58(8.77)
스트레스 반응	21	16(-5)	8(-13)	35.6(29.4)
심리적 안녕감	83	82(-1)	88(5)	76.29(9.58)
경계선 성격장애 성향	41		38*(-3)	25.31(9.32)

주. 본고에서 제시된 사례의 측정치와 비교할 수 있도록 제시한 대학생 평균은 종속변인별로 각각 다음 문헌에서 인용하였음. 자기자비(노상선, 조용래, 최미경, 2014); 정서조절곤란, 정적 정서, 부적 정서, 우울, 불안, 심리적 안녕감(조용래, 2007); 스트레스 반응(박준혁, 김정범, 류설영, 2006); 경계선 성격장애 성향(하수홍, 장문선, 2013).

\*경계선 성격장애 성향자의 선발기준인 39점 아래로 내려감.

(자기비난)하던 참가자는 “세상으로부터 비난 받는 순간”에도 자신을 위로해줄 수 있는 “마음속의 따뜻한 나의 손길”을 간직할 수 있게 되었다(자기친절). 아울러, “오직 나만의 일”, “나 혼자만의 문제”(고립)라고 생각하며 힘들어했던 것을 집단에서 나누면서 “안타깝고 고통스러웠던 나의 과거”도 위로가 될 수 있음을, 그리고 스트레스 상황에서 압도되는 대신에 “유연한 마음가짐으로 대처할 수 있는 사랑”(마음챙김)이 되어가고 있음을 경험하였다.

## 논 의

본 연구에서는 경계선 성격장애에 대한 예방적 개입으로서 국내에서 처음으로 개발된 자기자비 함양 프로그램의 회기 내용과 함께 프로그램의 이론적 토대인 자비로운 마음 훈련과 외상성 장애의 치유단계에 대해 살펴보았다. 아울러, 경계선 성격장애의 위험군에 해당하는 여자 대학생(사례 1)과 남자 대학생(사례 2)이 자기자비 함양 프로그램에 참가하여 작업한 내용들과 프로그램 시작 전, 종료 시점, 그리고 종료 후 1개월 시점에 측정한 자기자비, 정서조절곤란, 정적 정서, 부적 정서, 우울, 불안, 스트레스 반응, 심리적 안녕감 및 경계선 성격장애 성향의 수준을 구체적으로 제시한 사례 보고를 통해 자기자비 함양 프로그램이 경계선 성격장애의 예방적 개입으로 효과적으로 활용될 수 있음을 밝혔다. 이러한 보고는 자기자비 함양 프로그램의 효과를 입증하기 위해 집단 간 비교 검증을 사용한 선행 연구(노상선, 조용래, 2013)를 보완하는 결과로서 의미가 있다고 하겠다.

한편, 사례 1에서는 자기자비, 부적 정서,

우울 및 스트레스 반응에서, 사례 2에서는 정서조절곤란, 부적 정서, 우울 및 스트레스 반응에서의 개선 정도가 사후시점에 비해 추후 시점에 뚜렷하게 더 컸는데, 이러한 결과는 다음 두 가지 측면으로 해석해 볼 수 있다. 먼저, 사후검사 시점이 6회기 직후이며 마지막 6회기에 해당되는 내용을 참가자들이 실생활에 적용하고 실천할 기회가 없었다는 점 들 수 있다. 이와 관련하여, 본 연구에서 사후 시점의 결과는 전체 프로그램의 효과를 온전히 반영하지 못했을 가능성이 있다. 다음으로, 자신을 향한 자비로운 태도의 변화와 정서조절곤란, 스트레스 반응 및 실제로 경험하는 정서에서의 변화 사이에 선후관계가 있을 가능성을 추측해 볼 수 있다. 즉, 총 6회기 동안(사례 2) 또는 종결 이후(사례 1)에 증가한 자신을 향한 자비로운 태도가 프로그램 종결 이후에 정서나 스트레스 반응에서의 더 큰 변화를 이끌었을 가능성이 있다. 이러한 가능성들에 대해 확실한 결론을 내리기 위해서는 향후 6회기가 끝나고 1주가 지난 다음에 사후검사를 실시하는 것과 해당 변인들 사이의 매개효과를 검증하는 연구들이 필요하다. 하지만, 향후 연구를 통해 어떤 결론에 도달한다 하더라도, 본 연구에서의 결과는 자기자비 함양 프로그램의 효과가 단기로 끝나는 것이 아니라 적어도 1개월까지 지속되거나 더 강화됨을 시사한다고 볼 수 있다.

경계선 성격장애의 기원에 놓여 있는 외상은 발달적 과업의 성취를 방해하여, 잠재력을 발견하고 자기를 실현해 나가는 삶의 과정을 심각하게 훼손할 수 있다. 끊임없이 간섭해 오는 해결되지 않은 과거와 단축된 미래로 인해 현재는 불안정하고 공허해진다. 과거로부터 자유로워질 때 비로소 사라진 미래를 되찾



을 수 있고 현실에 발을 딛고 사는 길이 열릴 수 있다(Schatzow & Herman, 1989; Terr, 1983; Herman, 1997/2007에서 재인용). 자기자비 함양 프로그램은 참가자가 자비로운 양육자의 표상을 만들고 내면화하도록 돕고, 자신 안의 이 "동맹군"(Miller, 2004/2006, p. 175)과 함께 과거를 과거로 매듭짓고 미래를 그려보며 현재의 자신에게 충실한 삶을 살 수 있다는 희망을 갖게 했다는 데 그 의의가 있다. 실제로, 사례 1의 여학생은 6회기에서 누구도 자신의 "희망만은 빼앗아 갈 수가 없다"고 하였다. 아울러, 사례 2의 남학생은 실험이 끝난 후에 있었던 면담에서 "오랫동안 갖고 있던 성격이 바뀌는 게 쉽지 않다고 생각했는데 변화가 보이니까 재미있어요"라고 하였다. 또한 사례 2의 참가자는 6회기에서 가장 어려움이 될 것으로 예상했던 상황에 실제로 직면했을 때 이전과는 다르게 대처할 수 있었다고 하였으며, 함께 사는 친구가 이를 지켜본 후에 "많이 변한 것 같다. 어머니께서 기도를 많이 하셔서 네가 해탈했나보다"라고 하는 말을 들었다고 하였다. 또한, 말할 수 없는 경험 혹은 자신만의 문제라고 생각하며 본인 혼자서 짊어지고 왔던 것들을 집단에서 다른 참가자들과 함께 나누고 서로 지지하면서 이들은 고립감에서 벗어나 연결감을 느꼈고, 자신의 상처를 이해하고 어루만질 수 있게 된 것으로 보인다. 그리하여, 참가자 본인에게 상처를 준 어머니가 가진 상처 또한 이해하게 된 사례 1의 여학생과, 타인의 시선을 의식하기보다 자신을 신뢰하고 아끼게 된 사례 2의 남학생은 본인의 생존을 위해 발달시켰던 자신의 안전전략들을 이해하고 이를 극복하며 실생활에서 더 나은 대처를 할 수 있게 된 것으로 생각된다.

자기자비 함양 프로그램은 프로그램의 제목

이 지향하고 있는 바대로 자신에게 자비로운 태도를 기르는 데 목적이 있다. 자기자비는 그 자체로 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 다양한 보고가 있지만, 자기비판이 차지하고 있던 자리를 자기자비가 대신하게 된다면, 수치심과 자기비판이 심한 사람들에게 그 효과가 제한적이었던 인지치료 또한 효과를 발휘할 수 있을 것으로 기대된다. 자기자비가 인지재구성이 이루어지는 안전한 환경을 제공해 줄 수 있을 것으로 여겨지는 바, 향후 자기자비에 기반을 둔 인지재구성의 효과에 대한 연구를 한다면 경계선 성격장애를 포함한 수치심과 자기비판이 핵심인 다양한 정신장애에 대한 심리치료적 개입의 효과를 높이는 데 중요한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 보인다.

경계선 성격장애를 가진 개인은 정서적 살갓이 없는 심리적인 3도 화상 환자라는 Linehan(1993)의 표현이 장애의 원인에 대해 함축하는 바가 있다면, 그것은 살갓을 앗아간 '화재'가 있었다는 것일 것이다. 경계선 성격장애의 발달에 일정한 역할을 하는 것으로 알려진 외상과 자기자비에 초점에 맞춘 자기자비 함양 프로그램은 이 장애를 가진 사람들이 다시 삶을 담대하게 마주할 수 있도록 상처를 소독하고 새살이 돋게 하는 데 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응 척도의 개발. *신경정신의학*, 39, 707-719.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대

- 학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.
- 김영민 (2009). 영화인문학. 파주: 글항아리.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향을 위한 자기 자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개 역할. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 735-754.
- 박준혁, 김정범, 류설영 (2006). 대학생에서 기질성격, 스트레스 반응과 인터넷 중독경향과의 관계. 생물치료정신의학, 12(1), 29-38.
- 배재현 (2012). 심리치료 현장에서 트라우마를 어떻게 다룰 것인가?. 스마일센터 9월 워크숍, 9월 6일. 서울: 스마일센터.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 99-113.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 조용래, 김은정 (2004). 한국판 불안통제질문지의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 23, 503-519.
- 조용범 (2009, 8). 수용. Dialectical Behavior Therapy 교육세미나 교재, 서울.
- 하수홍, 장문선 (2013). 정서적 학대 경험과 경계선 성격특성 간의 관련성에서 거절민감성, 사회적지지의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 833-852.
- 홍상환, 김영환 (1998). 경계선 성격장애 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 259-271.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An Inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 893-897.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571.
- Campbell, J., & Moyers, B. (2002). 신화의 힘 [*The power of myth*]. (이윤기 역). 파주: 이깔리오. (원전은 1991에 출판)
- Costa, J., Marôco, J., Pinto Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2015). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Dutton, D. G. (1999). Traumatic origins of intimate rage. *Aggression and Violent Behavior*,

- 44), 431-447.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gramsci, A. (1993). *그람시의 옥중수고* [*Selections from the prison notebooks of antonio gramsci*]. (이상훈 역). 서울: 거름. (원전은 1978에 출판)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Harned, M. S., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). The impact of co-occurring posttraumatic stress disorder on suicidal women with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 167, 1210-1217.
- Herman, J. L. (2007). *트라우마* [*Trauma and recovery*]. (최현정 역). 서울: 플래닛. (원전은 1997에 출판)
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M., & Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 364, 453-461.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (2007). *경계선 성격장애 치료를 위한 다이어렉티컬 행동치료* [*Skills training manual for treating borderline personality disorder*]. (조용범 역). 서울: 학지사. (원전은 1993에 출판)
- Miller, A. (2006). *폭력의 기억, 사랑을 잃어버린 사람들* [*Die revolte des körpers*]. (신홍민 역). 서울: 양철북. (원전은 2004에 출판)
- Morey, L. C. (1991). *Personality Assessment Inventory: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (n.d.). <http://www.self-compassion.org> 에서 2009, 12, 5 인출
- Pagura, J., Stein, M. B., Bolton, J. M., Cox, B. J., Grant, B., & Sareen, J. (2010). Comorbidity of borderline personality disorder and posttraumatic stress disorder in the U.S. population. *Journal of Psychiatric Research*, 44, 1190-1198.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Tanaka, M., Wekler, C., Schumuck, M. L., Paglia-Boak, A., & the MAP research team (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887-898.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-Compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Warren, R. (2015). Emotion regulation in borderline personality disorder: The role of self-criticism, shame, and self-compassion. *Personality And Mental Health*, 9(1), 84-86.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

원고접수일 : 2015. 12. 23.

수정원고접수일 : 2016. 01. 03.

게재결정일 : 2016. 01. 06.

## The application of the Self-Compassion Cultivation Program to young adults with the features of borderline personality disorder: A case study

Sangsun Noh

Yongrae Cho

Department of Psychology, Hallym University

Self-compassion cultivation program (SCCP) is an intervention recently developed for prevention of borderline personality disorder (BPD). This program was based mainly on the stages of recovery from traumatic disorders, the concept of self-compassion, and compassionate mind training (CMT), given that trauma and inability to soothe and reassure oneself have been regarded as the key sources of BPD. In this paper, two cases, one female and one male undergraduate student with the features of BPD who participated in the SCCP group therapy, were reported. Both cases showed increases in self-compassion and positive affect, and reductions in emotion dysregulation, negative affect, and depression at post-treatment as compared with pre-treatment. They also showed increases in self-compassion and positive affect, and reductions in emotion dysregulation, negative affect, depression, and stress response at one-month follow-up as compared with pre-treatment. In addition, results indicated that the features of BPD of both cases at follow-up were below the screening cutoff score. Finally, the implications of these findings and direction for future research were discussed.

*Key words* : self-compassion, self-compassion cultivation program, borderline personality disorder, trauma